

# 第一章

## 大学生心理健康与全面发展

### 第一节 大学生心理发展特点

#### 一、健康的三个维度

对健康的定义关乎人类自身安全与发展的问題，健康不仅是指没有疾病或症状，更是一个涉及体能、营养、睡眠和整体生活方式的动态平衡。<sup>①</sup>根据世界卫生组织（WHO）的定义，“健康是一种身体、心理和社会层面的完好状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱，这一定义强调了健康的多维性和整体性”<sup>②</sup>。



多维健康场景示意图

#### （一）心理健康的定义与特征

心理健康是全面健康的重要组成部分，涉及个体在情感、思维和行为方面的稳定性与适应性。<sup>③</sup>世界卫生组织将心理健康定义为：一种幸福感和良好状态，其中个体能够充分发挥自

① 马建青、王东莉、王晓刚：《当代大学生心理健康状况及干预研究》，《浙江社会科学》1998年第4期。

② 《世卫组织对健康的定义是什么？》，<https://www.who.int/zh/about/frequently-asked-questions>，访问日期：2024年11月25日。

③ 刘红明：《心灵导航——大学生心理健康教育》，南京大学出版社，2012，第4页。

身潜力、应对日常生活的压力、进行有效工作并对社区有所贡献。心理健康不仅指没有精神疾病，还包括积极的心理状态，例如情绪平衡、认知清晰以及社交正常。

心理健康的核心特征包括：

**情绪调节：**能够识别、理解和适度表达自己的情绪。情绪调节良好的个体通常能够更好地面对压力和挫折。

**认知功能：**保持思维的清晰性、专注力和决策能力，以应对复杂的生活和学习情境。

**社会适应能力：**心理健康的人通常能够与他人建立并保持良好的人际关系，适应不同的社交情境，并能在集体活动中感受到归属感和满足感。

### 1. 心理健康对大学生的影响

心理健康对大学生有如下几方面的影响。

#### (1) 学习表现与学业成就

心理健康对大学生的学习表现有直接影响。心理健康状态良好的学生通常能更好地集中注意力，保持较高的学习效率。他们也能更快地适应新的学习方法或课程要求，进而提高学业成绩。反之，若心理健康状况较差，常会出现注意力不集中、学习动机不足等问题，影响学业进展。

#### (2) 情绪管理与压力应对

大学生活常常伴随着高强度的学业压力、生活独立性带来的适应挑战以及复杂的人际关系。心理健康的大学生通常拥有更强的情绪管理能力，能积极面对生活中的挫折与挑战。他们能够通过自我调节来缓解焦虑和压力，从而保持心理平衡，适应新的生活节奏。

#### (3) 人际关系与社交生活

良好的心理健康状态有助于大学生发展并维持健康的人际关系。心理健康良好的学生更容易形成积极的社会联结，并能够有效处理人际冲突。研究表明，心理健康与社交支持之间存在正相关关系，即心理健康状态越好，个体越容易获得来自他人的支持和关怀，这进一步增强了心理健康的稳定性。

### 2. 大学生保持心理健康的策略

大学生保持心理健康有如下策略。

#### (1) 自我觉察与情绪管理

大学生可以通过情绪日记、反思练习等方法提高自我觉察能力，识别自己的情绪变化。了解自身的情绪触发点后，可以采用深呼吸、正念等方法来调节情绪，缓解焦虑。

#### (2) 建立支持系统

与家人、朋友和同学保持密切联系，形成可靠的支持系统，有助于大学生在遇到困难时获得情感支持。此外，可以参加校园内的社团或活动，融入社交圈，增强归属感。

#### (3) 寻求专业帮助

当大学生面对情绪困扰或心理压力难以自我调节时，寻求专业帮助是有效的选择。许多高校提供心理咨询服务，学生可以通过预约咨询来获得专业的心理支持。及时寻求帮助有助于预防问题进一步加剧，并促进心理健康的恢复。<sup>①</sup>

### 3. 心理健康与整体健康的关系

心理健康是身体健康和社会健康的基础。心理健康的大学生通常拥有更强的免疫力，更

<sup>①</sup> 张大均：《我国当代大学生心理问题及教育对策探讨》，《中国高等教育》2008年第11期。

少患慢性疾病的风险，并且对健康问题有更积极的应对态度。此外，心理健康还能提升生活满意度，使大学生更有动力追求个人目标，享受大学生活。<sup>①</sup>良好的心理健康状态是大学生成长的重要保障，有助于他们在未来的职业和生活中应对挑战，实现自我价值。

通过提升心理健康意识并采取有效的应对策略，大学生可以更好地适应大学生活，提高学业和生活质量，同时为未来的挑战做好准备。心理健康不仅关乎个人的幸福感，还影响着学习成就和人际关系发展，因此是大学生获得全面健康的重要组成部分。

## （二）社会健康的定义与特征

社会健康是全面健康的重要组成部分，指的是个体在社交互动中能够建立和维持有意义的人际关系，适应和融入社会环境，并从中获得支持感和归属感。社会健康不仅关乎个体与他人之间的关系，还涉及个体对社会的适应能力和参与感。良好的社会健康状态表现在能够与他人建立积极的联结，有效沟通和合作，并在社会生活中体验到满足感。

社会健康涉及的关键特征包括：

**社交支持：**个体通过与他人互动所获得的情感支持和帮助。社交支持在应对压力和挑战时尤为重要。

**人际关系质量：**指个体在人际关系中的互动质量，包括信任、尊重、理解等因素。高质量的人际关系有助于提升幸福感和心理韧性。

**社会适应能力：**个体适应社会环境的能力，包括应对不同文化、环境和角色的能力，有助于其社会中的融入与发展。

### 1. 社会健康对大学生的影响

社会健康对大学生的影响主要包括以下三方面。

#### （1）情绪与心理支持

社会健康在情绪和心理健康方面起着至关重要的作用。拥有良好的社交支持系统能够帮助大学生有效应对生活中的各种压力和挑战。研究表明，获得来自朋友、家人和同伴的支持可以减轻孤独感，缓解焦虑和抑郁，增强个体的幸福感。尤其是在远离家乡的大学生活中，社交支持更是维持心理健康的重要因素。

#### （2）学习与学业发展

社会健康不仅有助于调节情绪，还对学业表现有直接影响。拥有健康人际关系的学生通常能更好地参与学习活动，形成学习小组或合作项目，共同解决学术难题。此外，与同伴分享学习经验、交换意见，可以帮助学生更好地理解课程内容，提升学业成绩。

#### （3）职业与未来发展

在大学期间培养社会健康的习惯和技能，有助于学生未来的职业发展。良好的人际关系和沟通能力能够帮助学生在职业生涯中与同事、上司和客户建立积极互动，促进职场适应。研究发现，拥有良好社交技能的个体通常能获得更多的职业发展机会，社会健康在未来的职业成功中扮演着不容忽视的角色。

### 2. 增强大学生社会健康的策略

增强大学生社会健康的策略有如下几个。

<sup>①</sup> 张宏如：《当代大学生心理学》（第二版），首都经济贸易大学出版社，2014，第6页。

### （1）建立并维持良好的人际关系

大学生可以通过参加校园活动、社团、运动队等方式拓展社交圈。与不同背景的同学交流，能够丰富人际互动体验并提升社交能力。为维持良好的人际关系，应重视倾听、分享和关心他人，通过建立互相信任来增强社交连结。

### （2）寻求和利用社交支持

当遇到困难或感到孤独时，主动寻求来自家人、朋友或同学的支持是非常重要的。学会主动表达情感和需求，能够帮助大学生获得更多的情感支持。同时，培养互助意识也是增加社交支持的一个有效途径。

### （3）发展社交技能和适应能力

大学生可以通过学习社交技能（如有效沟通、共情、解决冲突等）来提升自己的社会健康水平。此外，适应能力的培养也十分重要，通过面对新的环境和挑战来增强适应能力，使自己在不同的社会情境中都能找到归属感。

## 3. 社会健康与整体健康的关系

社会健康在心理健康和身体健康中均发挥着重要作用。研究表明，社会健康良好的人通常免疫力更强，患慢性疾病的风险更低。良好的人际关系和社交支持还能提高个人对健康管理的主动性，激励个体在生活中形成更健康的习惯。因此，社会健康不仅是个人幸福感的重要来源，也在整体健康中发挥着积极作用。

通过增强社会健康，大学生可以更好地应对大学生活中的各种挑战，提升情绪稳定性，拓展学业与职业发展机会，并为未来生活建立稳固的社交基础。培养健康的社交关系、获得有效的社交支持和发展适应能力，都是大学生迈向全面健康的关键一步。

## 二、大学生的心理发展特点

大学生的心理发展特点包括积极特点和消极特点。

### （一）大学生心理发展的积极特点

大学生心理发展正处于迅速走向成熟的阶段。这些成熟的方面表现出积极的特点，包括：

- ①精力充沛，朝气蓬勃，具有勇往直前的气魄；
- ②出现大量成人的新需要，并渴望获得充分满足，从而激起对生活的美好愿望；
- ③情绪强烈，但比青年初期更善于控制。情绪丰富，热情高涨，高尚情操日益发展；
- ④抽象逻辑思维高度发展，辩证性思维日益提高，发散性思维有新发展；
- ⑤自我意识有新的发展，对自己各方面的认识大大提高，主动性增强，同时自尊心特别强；
- ⑥人际关系进一步扩大，比青年初期更善于与他人交往，对友谊和爱情十分重视；
- ⑦富有理想，积极向上，向往真理。

### （二）大学生心理发展的消极特点

处于发展过渡期的大学生，虽然因迅速走向成熟而具有许多积极面，但往往在这些积极面中也包含着没有达到真正成熟的方面。因此，某些本来属于积极的特点，当他们不善于考虑当时客观条件或情境时，或所包含的作用超过一定限度时，往往易于导向某些消极的方面。<sup>①</sup>其

<sup>①</sup> 杨心童：《相倚性自我价值和正性负性情绪对大学生主观幸福感的影响》，《思想政治教育研究》2017年第1期。

中包括:

- ①滥用充沛的精力与蛮干;
- ②在客观条件未具备时,急于谋求需要的满足,导致失败或误入歧途;
- ③对情绪、情感缺乏控制,易成为情感的奴隶;
- ④过分依赖想象与间接思维,不善于将集中思维与发散思维巧妙结合起来,容易导致脱离现实,坚持片面性结论,甚至因怀疑或不满现实,以致削弱进取心;
- ⑤自我意识强,情绪体验深,在外界的不良影响下,易陶醉于低级情绪;
- ⑥在缺乏正确的思想指导时,求知欲与敏感性易导致错误的、自以为是的“新知识”或“新思潮”。

### 三、心理健康评估量表

大学生心理健康问题逐渐成为当前教育领域关注的重点。随着学业压力、就业压力以及社会环境变化的影响,越来越多的大学生面临心理健康问题。为了有效评估和干预大学生的心理健康状况,科学合理的心理健康量表成为重要工具。大学生心理健康量表通常包括多个维度,如情绪状态、压力感知、焦虑、抑郁、社会适应能力、自尊水平、人际关系等。通过这些维度的测评,能够全面了解大学生的心理健康状况,为心理干预、咨询与心理健康教育提供数据支持。

这些量表可以评估学生的情绪健康、压力水平、焦虑、抑郁症状及人际关系等。它通过一系列标准化问题,量化学生的心理健康状况,帮助心理专家对症下药,为学生提供适当的心理辅导。

#### (一) 自尊量表

自尊量表是一种广泛使用的自尊评估工具,测量个体对自我的总体评价。自尊水平高的人通常表现出更强的自信和适应能力,而低自尊可能与抑郁、焦虑等心理问题相关。

#### (二) 焦虑自评量表

焦虑自评量表通常用于评估大学生的焦虑水平。焦虑是大学生常见的心理问题之一,过度的焦虑可能会影响到学生的学习、生活和心理健康。量表中通常包括一些常见的焦虑症状,例如紧张、不安、担忧等,帮助心理健康工作者了解学生的焦虑水平。

#### (三) 抑郁自评量表

抑郁自评量表用于评估大学生的抑郁症状。抑郁是大学生心理健康中的常见问题,尤其在面对学业压力和生活挑战时。通过量表的评分,能够识别可能存在抑郁倾向的学生,并及时干预。量表问题包括情绪低落、兴趣丧失、生活无望等情绪和行为特征。

## 第二节 大学生心理健康的现状与挑战

### 一、大学生常见的心理健康问题

大学生常见的心理健康问题包括焦虑症、抑郁症、压力与适应障碍及睡眠障碍。

### （一）焦虑症

焦虑症是大学生最常见的心理健康问题之一。它表现为对未来的不确定性或潜在危险的过度担忧，通常伴随着紧张、恐惧和不安。<sup>①</sup>焦虑症可能对日常生活造成影响，包括学习表现下降、社交退缩等。焦虑症可以分为多种类型，包括：

**社交焦虑症：**大学生往往在新的社交环境中容易产生社交焦虑，表现为害怕与人接触、担心被他人评判或拒绝。这类焦虑可能导致社交回避，使学生难以结交朋友或参与集体活动。

**广泛性焦虑症：**大学生可能会对学业、就业、经济状况等广泛问题产生持久的、难以控制的担忧。广泛性焦虑症通常伴随着睡眠障碍、注意力不集中等问题。

**考试焦虑：**这是大学生群体中常见的一种焦虑类型，表现为在考试前或考试中产生过度紧张和担忧。考试焦虑可能导致学生在考试中出现认知能力下降、记忆力减退等情况，进而影响学业成绩。

### （二）抑郁症

抑郁症是大学生群体中另一常见的心理健康问题，表现为长期的情绪低落、兴趣缺失和无助感。抑郁症不仅影响情绪，还会导致身体和认知方面的问题，如食欲改变、疲劳、决策困难等。<sup>②</sup>抑郁症在大学生中较为普遍，尤其是在适应新环境、学业压力增大的情况下。抑郁症通常包括以下几种类型：

**重度抑郁症：**持续两周以上的严重抑郁情绪，影响到学习、工作和社交功能。患有重度抑郁症的大学生可能会感到极度无助，对生活失去兴趣，甚至产生自杀念头。

**双相情感障碍：**部分大学生可能会经历抑郁与躁狂交替的情绪变化，表现为极端的情绪波动。个体在躁狂期可能表现出过度自信、急躁和精力充沛；在抑郁期则情绪低落、绝望。

**季节性情绪失调 (SAD)：**这种抑郁类型多见于冬季，表现为季节性的情绪低落和能量减少。SAD 在大学生中相对少见，但随着气候变化和学业压力的累积，也可能出现。

### （三）压力与适应障碍

压力和适应障碍是指在面对生活重大变化时（如入学、毕业、搬迁等），无法适应而导致的心理困扰。大学生生活中的挑战性事件，如学业压力、恋爱关系的破裂、经济压力等，可能会导致适应障碍。适应障碍常见表现包括：

**情绪症状：**如焦虑、抑郁、愤怒等情绪的频繁波动。这些情绪可能让大学生感到难以适应新环境或新情况。

**行为症状：**如逃避、拖延、滥用药物等。适应障碍可能导致学生采用不健康的应对方式来缓解压力，从而影响学业和生活。

**认知症状：**如注意力不集中、思维混乱、决策困难等。适应障碍使学生难以集中注意力或进行有效的学习。

### （四）睡眠障碍

睡眠障碍也是大学生常见的心理健康问题，表现为入睡困难、睡眠质量差、频繁醒来等。

<sup>①</sup> 世界卫生组织：《焦虑症》，<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>，访问日期：2024年12月28日。

<sup>②</sup> 世界卫生组织：《抑郁障碍（抑郁症）》，<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/depression>，访问日期：2014年11月25日。

睡眠障碍常常与焦虑和抑郁共存，对大学生的情绪和认知功能有显著的负面影响。睡眠障碍的主要表现包括：

**失眠：**难以入睡或睡眠易醒，导致日间困倦和情绪不稳定。

**昼夜节律睡眠障碍：**常见于喜欢熬夜的大学生，睡眠时间不规律，导致白天精神不振和注意力下降。

**嗜睡：**表现为过度嗜睡，尽管夜间睡眠充足，个体仍难以在白天保持清醒和警觉。

## 二、心理健康问题的成因分析

针对大学生的心理健康问题，其成因主要包括以下几方面。

### （一）学业压力

学业压力是大学生心理健康问题的主要成因之一。在大学生活中，学术要求和评估标准的提高，加上频繁的考试、论文和项目，给学生带来了巨大的压力。对于部分大学生来说，他们可能首次面对这种高强度的学习节奏，而对于缺乏时间管理或学习策略的学生，往往更容易感到焦虑或抑郁。学业压力的具体表现及影响包括：

**考试焦虑：**许多大学生在考试前会感到紧张和焦虑，严重时甚至影响考试成绩。长期的考试焦虑会影响学习动机，并导致学业倦怠。

**竞争压力：**大学校园里充满了学术竞争，学生会感到需要与他人竞争以获得好成绩、奖学金或就业机会。这种竞争压力会让学生感到自我价值低，进而影响心理健康。

### （二）社交压力和人际关系

大学是一个多元化的社交环境，学生们面临着复杂的人际关系和社交挑战。与高中相比，大学生活更具独立性，学生需要主动结交新朋友，适应不同的文化背景，并融入新的社交圈。对于不擅长社交或缺乏社交支持的学生来说，这一过程可能会引发焦虑和孤独感。人际关系带来的社交压力体现在：

**适应新环境的压力：**进入大学意味着离开原有的社交圈，重新适应新环境。对于内向或不善于社交的学生，适应新环境可能会增加心理负担。

**恋爱关系中的情感波动：**大学生常常在恋爱中遇到情感上的波动，如恋爱冲突或分手。这些情感问题容易引发焦虑和抑郁情绪，影响学业和日常生活。

**家庭关系压力：**除了同学之间的关系，家庭压力也会对大学生的心理健康产生影响。家庭经济困难、父母期望过高等因素，均会让学生感到无助和焦虑。

### （三）经济压力

许多大学生需要面对学费、生活费等经济问题，特别是那些来自低收入家庭的学生。为了减轻经济压力，不少学生选择兼职工作，但这往往使他们疲惫不堪，无法在学业、社交和经济之间取得平衡。经济压力会带来焦虑和挫败感，严重时还可能导致学生对未来失去信心。经济压力的常见影响包括：

**情绪低落与焦虑：**经济负担常常使学生感到情绪低落和焦虑，他们可能担心无法支付学费或无法维持基本生活开销。

**学业表现受损：**兼职工作的学生可能因为时间不足而影响学习成绩，进而感到沮丧或对自己失去信心。

**自尊心受损：**经济困难的学生可能会感到羞愧和自卑，害怕被同学发现自己的经济状况，从而影响到自己的社交生活。

#### （四）健康习惯与生活方式

不健康的生活习惯和不规律的作息也是大学生心理健康问题的重要原因。长时间熬夜、饮食不规律、缺乏运动等行为会影响学生的生理状态，进而导致心理健康问题的发生。特别是长时间使用电子设备，可能会导致睡眠质量下降和社交隔离，从而加剧孤独感和焦虑情绪。这些生活方式对心理健康的影响主要包括：

**睡眠不足：**熬夜和不规律的作息会降低睡眠质量，导致注意力不集中、记忆力下降，并增加情绪不稳定的风险。

**饮食不当：**饮食习惯对情绪有着直接影响，食用过多高糖、高脂肪的食品会导致身体不适，进而影响心理健康。营养不足或暴饮暴食也可能影响情绪和认知能力。

**运动缺乏：**规律的体育锻炼能够减轻焦虑和抑郁，但许多大学生由于学业或懒惰而忽视了锻炼，缺乏运动会导致情绪低落。

#### （五）数字媒体与网络依赖

数字媒体的广泛使用给大学生带来了新的心理健康挑战。过度依赖社交媒体和网络会使大学生陷入比较和自我怀疑之中，影响其心理健康。研究表明，长时间使用社交媒体与孤独感、焦虑和抑郁之间存在关联。沉迷于网络世界的大学生可能会逐渐脱离现实社交，增加社交孤立感。数字媒体对心理健康的负面影响包括：

**社交媒体的比较与压力：**在社交媒体上看到他人的成就和幸福生活，可能会不自觉地将自己与他人进行比较，从而产生自卑和焦虑的情绪。

**过度依赖虚拟互动：**将大部分时间用在虚拟互动上，忽视面对面的交流，这会导致社交技能的退化，影响现实生活中的社交关系。

**网络成瘾：**对网络的依赖可能导致学业和生活失衡，大学生可能因长时间沉迷于网络而推迟学业任务或忽视生活中的责任。

#### （六）环境因素与社会文化影响

现代社会文化的快速变化和多元化环境对大学生心理健康的影响越来越大。大学生往往处于身份认同的形成阶段，他们会受到社会期望和文化多样性的影响，导致身份混乱或自我认同危机。此外，社会压力和对未来的不确定性也会引发焦虑和抑郁情绪。环境和文化因素对心理健康的影响表现为：

**身份认同危机：**大学生在探索自我身份的过程中容易受到社会文化的影响，尤其是在全球化背景下，不同文化价值观的碰撞可能会引发困惑和焦虑。

**对未来的焦虑：**大学生面对的职业不确定性、经济压力、社会变革等，都会加剧他们对未来的焦虑感，影响心理健康。

### 三、大学生心理危机的识别与自杀危险性评估

#### （一）大学生心理危机的识别

大学生心理危机的识别可以从宏观和微观两个方面进行。

## 1. 宏观方面

宏观层面的识别涉及社会和教育环境对大学生心理危机的整体影响，关注的是大学生心理问题的普遍性和常见性，帮助我们在较大范围内识别潜在的心理危机。<sup>①</sup>

### (1) 社会环境的影响

随着社会的快速变化，大学生面临着巨大的心理压力。社会竞争日益激烈，学业、就业、生活压力等层层叠加，使大学生心理危机的发生率不断上升。特别是在社会价值观多元化、信息化的时代，大学生常常在面对种种社会信息时感到迷茫或困惑，缺乏足够的心理调适能力。识别宏观层面的心理危机，需要关注社会环境对大学生个体心理的潜在影响，尤其是那些受到社会压力、家庭背景、文化冲突等因素影响较大的学生。

### (2) 教育体系的支持作用

现代高等教育体系应当为学生提供系统的心理支持和心理健康教育，帮助他们识别并应对压力。当前，虽然大部分高校已经设有心理咨询中心，开展心理健康教育和心理危机干预，但在实际操作中，仍有许多高校存在心理健康教育资源不足、学生参与度不高等问题。因此，高校和教育主管部门应加强心理健康教育体系建设，提高心理服务的可及性，提升大学生对心理危机的识别意识，从而帮助学生及时发现问题，避免危机的进一步加重。

### (3) 文化背景的影响

文化背景对心理危机的认知与识别具有重要作用。在传统中，心理健康问题往往被视为弱点或羞耻，学生可能因为害怕被社会或家庭视为失败者而不愿意寻求帮助，这导致了心理危机未能被及时识别和干预。随着社会的发展和文化的逐渐开放，心理健康问题逐步得到更多的关注，但仍需克服传统对心理问题的偏见，鼓励大学生正视心理问题，学会在危机面前寻求帮助。

## 2. 微观方面

### (1) 个体的心理变化与危机识别

从个体角度来看，大学生心理危机通常表现为情绪、行为、认知等方面的异常变化。例如，情绪方面，学生可能出现情绪低落、易怒、焦虑等症状；行为方面，可能表现为逃避社交、学业成绩下降、食欲不振等；认知方面，学生可能出现过度自责、无助感、对未来缺乏信心等。对于这些微观的变化，教师、同学以及心理辅导员应该具有敏感性，及时发现可能的心理问题。<sup>②</sup>

### (2) 教师与同学的作用

教师和同学是大学生心理危机的一线观察者。教师可以通过日常教学、课外活动等与学生接触，注意学生是否有异常的情绪表现或行为变化。班主任、辅导员和任课老师可以定期与学生进行沟通，了解他们的心理状态，提供必要的情感支持和建议。同学之间的相互关注也是重要渠道，班级中的同学可以互相关心，留意是否有学生出现情绪低落、孤僻等迹象，并及时劝导或转介给专业人士。

### (3) 心理健康教育的普及与干预

高校应该加强心理健康教育的普及与干预，使学生能够识别自己的心理困扰，学会自我调节。通过心理健康课程、心理讲座、团体辅导等方式，提升学生的心理素质和应对压力的

<sup>①</sup> Haas A P, Hendin H, and Mann J J, "Suicide in college students," *American Behavioral Scientist* 46, no.9(2003): 1224-1240.

<sup>②</sup> McCrae R R, and John O P, "An introduction to the five-factor model and its applications," *Journal of Personality* 60, no.2(1992): 175-215.

能力。此外，对于有心理危机的学生，高校应及时提供心理咨询服务，帮助他们解决实际问题。心理危机的干预应当是个性化的，根据学生的具体问题制定相应的解决方案，而不是“一刀切”的治疗方法。

#### （4）情绪管理与压力缓解技巧

高校应通过开设心理健康课程或提供辅导服务，帮助学生掌握情绪管理和压力缓解的技巧。例如，教导学生如何进行深呼吸放松、冥想、正念练习等，通过这些方法减轻心理压力，增强心理韧性。同时，也可以教导学生学会合理安排时间、设定合理目标，避免过度压力和焦虑的产生。

#### （5）早期干预与专业治疗

对于出现严重心理危机的学生，早期干预至关重要。如果发现学生有自杀倾向、严重焦虑、抑郁等心理问题，学校应及时将学生引导到专业的心理医生或治疗机构进行治疗。心理危机干预应以学生的实际需求为导向，采用合适的干预方式，如认知行为疗法、心理动力学疗法等，帮助学生恢复心理健康。<sup>①</sup>

## （二）大学生自杀危险性评估

针对大学生自杀危险性评估，可以从危险因素、自杀线索与干预两方面进行分析。

### 1. 危险因素

自杀是全球范围内导致死亡的重要原因之一，尤其在年轻人和大学生群体中，这已成为一个日益严峻的公共卫生问题。自杀的危险性评估是帮助识别和干预高风险个体的重要手段，能够为专业治疗和干预措施的制定提供依据。自杀危险性的评估需要综合考虑多方面的危险因素，包括心理、情感、社会、环境等多个层面的因素。<sup>②</sup>

#### （1）心理与情感因素

**抑郁症：**抑郁症是自杀行为的最强预测因子之一。患有抑郁症的个体常常感到情绪低落、无望、绝望，认为自己无法改变现状，容易产生自杀的想法和行为。

**焦虑症与精神分裂症：**焦虑症患者可能会因为过度的担忧和恐惧产生自杀念头；精神分裂症患者经历幻觉或妄想时，可能会产生自杀冲动。

**自我伤害行为：**有过自伤或自杀未遂经历的个体，其再次自杀的风险大大增加。自我伤害行为往往是对痛苦情感的应对方式，也可能是表达求助的信号。

**情感孤独和人际关系问题：**长期孤独、缺乏支持性的人际关系或遭遇亲密关系破裂（如失恋、家庭矛盾等）会增加自杀的危险性。情感孤独常常让个体产生无望感和无助感。

#### （2）行为与认知因素

**自杀意念与计划：**如果个体明确表达自杀意念，或有制定自杀计划、准备自杀手段的行为，通常意味着自杀风险很高。此时需要特别警惕并尽早介入。

**无目的的生活和失去动力：**感到生活缺乏意义、失去动力、对未来没有任何期望的个体，可能认为自杀是一种解脱或逃避。

**冲动性与风险行为：**个体的冲动性较高，容易做出极端的决定和行为，且缺乏对后果的充分评估，往往是自杀危险性的重要信号。

<sup>①</sup> 武光路、李剑锋：《大学生心理危机的预防与干预》，国防工业出版社，2016，第4页。

<sup>②</sup> 王根顺、王彬斐：《当代大学生自杀心理研究综述》，《江苏高教》2006年第6期。

### (3) 社会与环境因素

**社会支持缺乏：**缺乏家庭、朋友或社会支持的个体，容易感到孤立无援，心理压力难以缓解，进而产生自杀风险。

**生活事件与压力：**重大的生活事件，如亲人去世、离婚、失业、学业或工作压力等，都可能导致情感崩溃，增加自杀风险。

**药物滥用与酒精依赖：**药物滥用或酒精依赖常常使个体情绪波动剧烈，降低理性判断能力，并加剧绝望情绪，是自杀风险的常见危险因素。

### (4) 生物学与遗传因素

**家族自杀史：**如果家庭中有自杀史，个体的自杀风险会显著增加。这表明遗传和环境因素共同作用，可能会导致自杀易感性增强。

**脑部疾病与神经化学失衡：**一些神经化学物质（如血清素、去甲肾上腺素等）的失衡，也被认为是自杀倾向的重要生物学因素。

### (5) 其他因素

**文化背景与社会观念：**文化背景、宗教信仰及社会观念对自杀的态度和行为有重要影响。在一些文化中，自杀可能被看作荣誉或解脱，因而导致自杀行为的发生。

**大学生群体：**大学生由于情绪波动较大、心理发育不完全以及社会适应困难，容易在生活的重大转折点（如学业压力、爱情挫折等）产生自杀念头。

## 2. 自杀线索与干预

自杀是一个复杂的心理和社会现象，往往伴随着明显的预警信号。通过识别这些自杀线索，可以有效地提前发现有自杀倾向的个体，从而进行干预，避免悲剧的发生。自杀线索通常包括情感、行为、认知、社交等方面的表现，当某方面出现问题时，需要引起足够的重视。

### (1) 情感和情绪变化

**情绪低落：**长时间的抑郁、无望感或绝望感，是自杀风险的重要信号。个体可能会表达“我活得没意义”“我不值得活”等言论，表现出极度的失落感。<sup>①</sup>

**情感麻木或冷漠：**有自杀倾向的个体常常表现出对周围事物的冷漠，失去对曾经感兴趣的活动的兴趣，对亲朋好友的关心也减少。情感上的麻木可能是自杀的一个隐性信号。

**焦虑与烦躁：**持续的焦虑、恐惧感，情绪极端波动，可能导致个体产生自杀冲动。焦虑症患者在面临压力时，可能会觉得自杀是唯一的解脱方式。

### (2) 行为变化

**自杀言论：**个体直接或间接表达自杀的念头，例如说“我不想活了”“我宁愿死掉”等，或暗示性地谈论死亡和自杀。此类言论不应被忽视，应及时加以关注。

**为自杀做准备：**有自杀倾向的个体可能开始准备自杀工具或手段，如购买药物、锋利物品或寻求其他致命的方式。行为上的异常往往是严重的警示信号。

**突然改变行为：**一些个体在计划自杀时，会表现出行为上的突然改变，比如忽然变得特别平静或解脱，这可能是他们已经决定自杀的表现。过度的冷静和解脱感可能预示着自杀计划的实施。

**逃避社交：**个体开始避开与亲友的接触，拒绝参加社交活动，甚至自愿隔离自己，这可能反映了他们的孤独感加剧，以及对未来的消极态度。

<sup>①</sup> Neubauer A C, and Freudenthaler H H. "Models of emotional intelligence," *Emotional Intelligence: An International Handbook*, (2005): 31-50.

### (3) 认知变化

**对未来的绝望感：**自杀倾向的个体常常表现出对未来的悲观和绝望，认为自己无法改变生活现状，对前景毫无希望。此类认知障碍是自杀的一个重要线索。

**自责与内疚：**个体常常将一切归咎于自己，产生强烈的内疚感，并认为自己不值得被爱或不配得到帮助。这种自我责备与内疚感可能导致自杀想法的加剧。

### (4) 社交和生活变化

**家庭或亲密关系问题：**失恋、离婚、家庭暴力、亲人死亡等重大生活事件是自杀的常见诱因。如果个体经历了这样的事件，并表现出极度的情绪困扰、退缩或无法应对的态度，需特别被关注。

**社交孤立：**与他人断绝联系，减少与亲友、同学的接触，孤立自己，这种行为的改变通常是自杀的警示信号。孤独和社交隔离让个体在心理上感到无助，增加了自杀的风险。

**严重的生活压力：**如学业压力、经济问题、职业困境等外部压力，可能成为自杀的触发因素。个体感到无法应对时，可能会产生绝望感，认为自杀是解脱。

### (5) 过度的自我伤害或滥用物质

**自伤行为：**有过自伤经历的个体，其再次发生自杀的风险较高。自伤行为（如割腕、烫伤等）常常是求助信号，也可能是应对内心痛苦的一种方式，往往伴随自杀倾向。

**药物滥用或酒精依赖：**酗酒或药物滥用可能加剧抑郁症状，降低个体的自控力，使其更容易采取极端行为。滥用物质可能是个体逃避痛苦的一种方式，也可能与自杀念头密切相关。

这些线索往往成为自杀呼救信号，是个体在情绪极度低落、绝望时发出的间接或直接的求助信号。这些信号可能看起来并不明显，但它们通常是自杀倾向的早期预警，意味着个体正在经历心理危机，需要得到及时的关注和支持。了解和识别这些信号对防止自杀行为的发生至关重要。

大学生心理健康问题的成因多种多样，包括学业压力、社交和经济负担、不健康的生活方式、网络依赖以及环境和文化影响。了解这些成因有助于学生更好地识别和管理心理健康问题，采取相应的策略来维护身心平衡。通过培养良好的学习习惯、寻求社交支持、改善生活方式等方法，大学生可以更有效地应对这些心理挑战，保持心理健康。



心理健康问题的成因示意图

## 第三节 心理健康教育的新模式

### 一、传统心理健康教育模式

#### (一) 传统心理健康教育的内容

传统心理健康教育通常侧重于帮助学生了解心理健康的基本知识,识别常见的心理问题,并学习如何调节情绪和应对压力。具体内容包括:

**自我认识:** 帮助学生了解自己的个性、兴趣和情绪模式,进而更好地理解 and 接纳自己。

**情绪管理:** 教授深呼吸、放松练习等简单的情绪调节技巧,让学生学会如何在日常生活中有效地控制情绪波动。<sup>①</sup>

**压力管理:** 介绍时间管理、目标设定等方法,帮助学生应对学业压力和日常生活中的挑战。

**沟通技巧:** 通过学习积极倾听、非暴力沟通等技能,帮助学生提升人际交往能力,建立健康的人际关系。

#### (二) 传统心理健康教育的方法

传统的心理健康教育以课堂授课、讲座和心理咨询为主要形式,帮助学生获得心理健康知识并提高心理素质。

##### 1. 课堂授课

教师在课堂上讲解心理健康的基础知识,并通过案例分析,帮助学生理解心理问题的成因和应对策略。

##### 2. 讲座与小组讨论

心理健康讲座通常由专家主讲,主题涵盖焦虑、抑郁、压力管理等。小组讨论则提供了一个互动平台,让学生在交流中学习他人的应对方法。

##### 3. 心理咨询

一些传统心理健康教育还包括心理咨询服务。学生可以通过与心理咨询师的一对一交流,获得针对个人问题的指导和支持。这种方式能够有效帮助学生解决困扰,增强心理韧性。

#### (三) 传统心理健康教育的局限性

虽然传统心理健康教育为学生提供了重要的心理支持,但在以下几个方面存在改进空间。

##### 1. 缺乏个性化

传统课程内容通常是统一设计的,难以满足学生的个性化需求。例如,一些学生可能特别需要考试焦虑方面的帮助,而其他学生则更关注社交压力的问题。

##### 2. 互动性不足

课堂授课和讲座通常是以教师为主导的,学生的参与机会有限,缺乏深度互动。这可能导致学生无法在实际生活中有效地应用所学内容。

<sup>①</sup> 傅小兰:《情绪心理学》,华东师范大学出版社,2016,第7页。

### 3. 内容局限

传统心理健康教育往往忽略了艺术、体育等跨学科内容，未能充分利用多种形式的活动来增强心理健康。现代教育中的多样化内容能够更好地激发学生的兴趣，提供更丰富的心理支持。

## （四）传统模式的改进方向

为了更好地满足现代大学生的需求，传统心理健康教育可以通过以下方式改进。

### 1. 增加互动性

采用更多的小组讨论、角色扮演等互动式教学方法，鼓励学生参与，帮助他们在实践中掌握心理健康技能。

### 2. 提供个性化支持

根据学生的需求提供多样化的资源，如在线课程或心理健康应用，让学生能够根据个人兴趣和需求选择学习内容。

### 3. 引入跨学科内容

融合艺术、体育等内容，为学生提供多样化的心理健康教育体验。例如，可以在课程中加入音乐、绘画或运动等活动，帮助学生通过不同方式调节情绪、释放压力。

通过这些方式，传统心理健康教育可以更加灵活、多样化，使学生能够获得更全面的心理支持，帮助他们更好地应对学习和生活中的各种挑战。

## 二、跨学科心理健康教育方法

### （一）跨学科心理健康教育的概念

现代心理健康教育逐渐采用跨学科的方法，将体育、艺术等领域整合进来，以促进学生的全面心理健康。这种方法不仅限于课堂讲授，还鼓励学生通过多种体验活动来探索和增强心理韧性。体育和艺术活动在提升学生的情绪调节、自我表达和社交能力方面具有重要作用。

#### 1. 体育与心理健康

研究表明，体育活动对心理健康有显著的积极影响。通过定期的身体锻炼，学生可以减轻焦虑和抑郁，增强自信心和情绪稳定性。体育活动还可以帮助学生建立积极的生活态度，提高自我效能感。

#### 2. 艺术与心理健康

艺术活动（如音乐、绘画、舞蹈等）有助于学生的情感表达和自我认知。艺术创作能够提供一种非语言的表达方式，帮助学生释放情绪、缓解压力，并增强自我觉察。参与艺术活动的学生通常会表现出更高的情绪调节能力和创造力。

### （二）跨学科心理健康教育的实际应用

跨学科心理健康教育将体育和艺术等领域的活动融入课程中，为学生提供多样化的体验。这些活动不仅丰富了学生的心理健康教育内容，还增强了其在生活中的应用性。

#### 1. 运动心理学课程

运动心理学课程结合了身体锻炼和心理健康教育，通过健身课程、团体运动和户外活动等形式，帮助学生了解运动对心理健康的益处。这些课程通常还包括如何通过运动改善情绪、

提高专注力和增强自我调节能力的理论知识。

## 2. 艺术治疗工作坊

许多学校开设了艺术治疗工作坊，提供音乐疗法、绘画疗法和舞动疗法，让学生通过创作来表达自我和释放情绪。这些活动有助于学生在压力和情绪困扰中找到宣泄和舒缓的途径，并在安全的环境中进行自我探索。

## 3. 综合性体验活动

综合性体验活动，如“体育与艺术融合营”或“身心健康日”，可以让学生在参与体育比赛、绘画、舞蹈等活动的同时，体验身心整合的益处。学生在这些活动中不仅锻炼了身体，还通过艺术表达放松了心情，享受多学科融合带来的心理健康提升。

### （三）跨学科心理健康教育的优势

将体育、艺术等跨学科内容融入心理健康教育，有助于提升学生的全面心理健康。这种方法具有以下几个主要优势：

#### 1. 增强体验感

跨学科教育方法让学生在参与中获得深刻体验，而不仅仅是接受理论知识。通过在体育和艺术活动中的体验，学生能更有效地掌握心理调节技巧，获得愉悦感和满足感。

#### 2. 提高学生参与度

传统心理健康教育往往以讲授为主，而跨学科方法增加了学生的参与感，使心理健康教育不再是单向的知识传授。学生在参与艺术和体育活动时，更容易建立积极的情感联结，增强心理健康教育的实际效果。

#### 3. 促进情绪调节与社会适应

体育活动能够增强学生的自信心和团队合作能力，使他们在社会互动中更加从容。艺术活动则为情绪表达和调节提供了多样化的方式，使学生在面对压力时能够通过自我表达和创作来进行情绪释放和管理。



运动心理学与艺术治疗示意图

### 三、心理健康教育的发展趋势

随着数字化技术和社会需求的不断发展，心理健康教育的模式和内容也在逐步演变。现代心理健康教育正在从传统的情绪管理和压力应对，向更加多元、个性化的方向发展，涵盖了线上资源、个性化干预、群体支持、新技术引入等多个方面，并逐步融入创新思维和创造力发展的理念。这种趋势不仅帮助学生管理心理健康，还能通过培养创新能力让他们更好地迎接未来的挑战。<sup>①</sup>

#### （一）线上资源的普及

随着数字化的发展，心理健康教育资源越来越多地被搬到了线上，方便学生随时随地获取支持。线上心理健康资源包括手机应用、在线课程和虚拟咨询，极大地提高了灵活性，满足了不同学生的需求。

**心理健康应用：**许多应用程序已经涵盖了情绪调节、焦虑缓解和创新思维等内容。例如，一些创新思维应用结合了冥想与头脑风暴练习，使学生在放松的同时激发创造力。

**在线心理健康课程：**教育平台和大学纷纷推出各种在线课程，内容包括情绪管理、创造性问题解决等主题，学生可以自主选择适合的内容。

**线上心理咨询：**学生可以通过视频或即时通信获得专业的心理咨询服务。这些服务不仅灵活性强，还具有隐私保护性，让学生可以更加轻松地寻求帮助。

#### （二）个性化干预

心理健康教育的新趋势之一是更加注重个性化干预，根据学生的独特需求提供量身定制的支持方案。

**数据驱动的个性化建议：**通过数据收集和分析，一些心理健康应用可以为学生提供情绪波动记录和创新思维训练建议，帮助学生更好地认识自己。

**个性化的心理支持计划：**不同学生在情绪管理、创新思维等方面的需求各异，个性化的心理支持计划可以帮助他们在自我探索中有效提升创新能力和心理韧性。

**自助资源与引导工具：**学生可以通过引导工具、创造力练习材料等资源逐步提升自我管理和创新思维能力。

#### （三）群体支持与社区资源

心理健康教育也正在逐渐发展出群体支持和社区互助模式，让学生在互相支持中获得心理健康提升，并激发彼此的创新潜能。

**线上支持群体：**线上支持群体为学生提供了匿名、支持性的环境，学生可以在此分享自己的经历和想法，并参与创意头脑风暴等活动。

**心理健康活动日：**在学校和社区组织的心理健康活动日中，通常会包含创意工作坊和创新思维训练，让学生在团队互动中提升心理韧性和创造力。

**朋辈辅导项目：**朋辈辅导项目中，经过培训的同龄人可以提供倾听和支持，并引导学生参与创新活动，培养适应性和人际技能。

---

<sup>①</sup> Pedrelli P, Nyer M, and Yeung A, "College students: mental health problems and treatment considerations," *Academic Psychiatry* 39(2015): 503-511.

#### （四）新技术的引入

心理健康教育正在引入更多新技术，为学生提供沉浸式、互动式的心理健康体验。

**虚拟现实（VR）与增强现实（AR）：**VR 和 AR 技术不仅可以帮助学生进行情绪调节，还可以创造创新思维场景，帮助他们在虚拟空间中练习创新和社交技能。

**人工智能（AI）辅助支持：**AI 技术可以分析学生的情绪和行为数据，提供个性化反馈和创新任务建议，帮助学生在日常生活中提高心理健康水平和创新能力。

现代心理健康教育的趋势正向多元化、个性化和数字化发展。通过线上资源、个性化干预、群体支持和新技术的引入，学生获得了更丰富的心理健康支持，同时培养了创新思维和创造力。这些新趋势为学生提供了灵活的选择，帮助他们更好地管理心理健康，并在未来的学业和生活中具备适应能力和创造力。

#### 思考与实践

**思考题：**什么是健康的多维视角？大学生面临的心理健康挑战有哪些？

**实践活动：**进行心理健康自评测试，并记录结果，反思自身的心理健康状况。

**方法与策略：**学习并练习自我调节的基本方法，如深呼吸和正向思维练习，以应对日常压力。